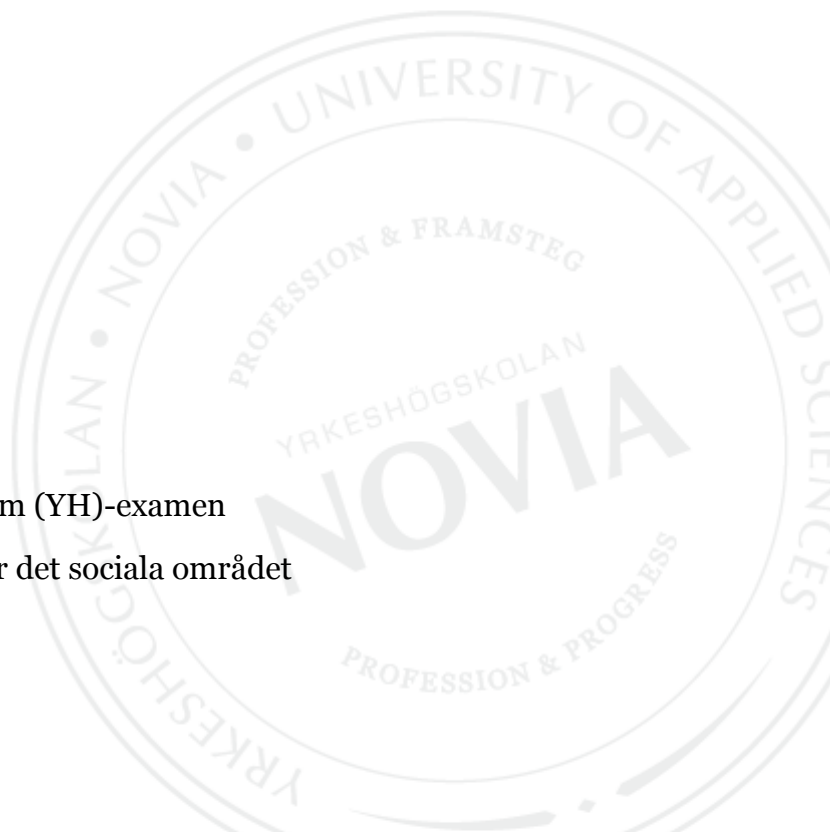


# **När livet går i kras**

## **Andligt och existentiellt lidande efter ett självmord**

Susann Stenberg

Examensarbete för socionom (YH)-examen  
Utbildningsprogrammet för det sociala området  
Åbo 2013



## EXAMENSARBETE

Författare: Susann Stenberg  
Utbildningsprogram och ort: Socionom YH, Åbo  
Inriktningsalternativ/Fördjupning: Kyrkans arbete, Diakoni  
Handledare: Henrica Lindholm

Titel: När livet går i kras. Andligt och existentiellt lidande efter ett självmord

---

Datum: 10.04.2013

Sidantal: 36

Bilagor: 4

---

### Abstrakt

Syftet med examensarbetet är att beskriva andlighet hos närstående vid ett självmord. Detta görs utifrån frågeställningen "hurdana andliga och existentiella teman uppstår hos närstående vid självmord?".

Examensarbetet ingår i projektet Andlighet, spiritualitet och livsfrågor – you name it! vid yrkeshögsskolan Novia i Åbo. Projektet pågår under åren 2013 – 2016. Målet är att detta arbete ska kunna tjäna som grund för projektets fortsättning, då man ska utarbeta metoder och modeller för att möta människors andliga och existentiella behov i olika kontexter.

Arbetet baseras på en kvalitativ litteraturstudie. I den teoretiska delen behandlas andlighet och självmord samt de andliga och existentiella reaktioner som kan uppstå hos närstående vid ett självmord. Arbetets resultat visar att existentiella reaktioner som kan uppstå hos närstående innefattar att godkänna förlusten, otrygghet, behov av att skydda sig själv, reaktioner som påverkar gemenskapen och ifrågasättande av livets meningsfullhet. Till andliga teman som kan uppstå hör en kamp mellan tro och tvivel, vrede och anklagelse mot Gud, frågor om vilken andlig mening det skedda har, livet efter döden och tankar kring synd och straff.

Förhoppningen är att detta arbete kan bidra till en förståelse om vilka andliga behov och livsfrågor den professionella kan möta hos lidande närstående då det gäller självmord.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Andlighet, självmord, själavård

---

## BACHELOR'S THESIS

Author: Susann Stenberg  
Degree Programme: Social Services, Åbo  
Specialization: Church Work, Diaconia  
Supervisors: Henrica Lindholm  
Title: When life comes to pieces. Spiritual and existential suffering following a suicide/När livet går i kras. Andligt och existentiellt lidande efter ett självmord

---

Date: 10 April 2013    Number of pages: 36    Appendices: 4

---

### Summary

The aim of this thesis is to describe spirituality in grievors following a suicide. As a springboard, I have formulated the question "Which spiritual and existential questions may arise in close ones following a suicide?"

This thesis is a part of a larger project about spirituality and existential questions, entitled "Andlighet, spiritualitet och livsfrågor - you name it!" within the Novia University of Applied Sciences in Turku. The project is stretching from 2013 to 2016. Ideally, this thesis could serve as a base for the next phase in the project, when methods and models to meet people's spiritual and existential needs in different contexts will be developed.

The research method is a qualitative literature study. In the theoretical part spirituality in relation to suicide is discussed together with spiritual and existential reactions that may surface in the ones close to a person who has committed suicide. The results reveal some existential reactions that close ones can experience, i.e. accepting the loss, feelings of insecurity, needs of protecting oneself, reactions affecting the community and the meaningfulness of life. Themes related to spirituality that may occur include the following: conflicts between faith and doubt, anger and accusing God, questions about the spiritual meaning of the incident, life after death, reflections about sin and punishment.

Hopefully this thesis can contribute to better understanding of spiritual needs and existential questions that professionals may face when they encounter persons who are exposed to the trauma of suicide committed by a close one.

---

Language: Swedish

Key words: spirituality, suicide, healing

---

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Syfte och frågeställning .....	2
1.2	Mål .....	2
1.3	Avgränsningar.....	2
1.4	Diakonens kompetenser .....	3
2	Metod.....	3
2.1	Sökprocess .....	4
2.2	Böcker.....	5
2.3	Artiklar.....	5
3	Andlighet .....	7
3.1	Existentiella frågor.....	9
3.2	Finländarna och andlighet.....	10
3.3	Bemötande av människor i kris .....	11
3.4	Resurser till att bearbeta trauma ur andligt perspektiv .....	12
4	Själv mord .....	13
4.1	En traumatisk kris .....	14
4.2	Resurser till att bearbeta trauma .....	15
4.3	Kyrkans syn på självmord.....	17
5	Analys.....	19
5.1	Andliga frågor vid självmord.....	19
5.2	Existentiella frågor vid självmord.....	21
5.2.1	Att godkänna förlusten .....	22
5.2.2	Otrygghet.....	23
5.2.3	Behov av att skydda sig själv .....	24
5.2.4	Reaktioner som påverkar gemenskapen .....	24
5.2.5	Ifrågasättande av livets meningsfullhet .....	25
6	Resultat .....	27
7	Kritisk granskning och diskussion.....	29
	Källförteckning.....	33

# 1 Inledning

Detta examensarbete, som beskriver andligt och existentiellt lidande hos närstående efter ett självmord, är en del av projektet Andlighet, spiritualitet och livsfrågor – you name it!. Projektet pågår under åren 2013 – 2016 vid yrkeshögskolan Novia. Det här arbetet hör till projektets första fas, i vilken uppgiften är att beskriva vad andlighet är ur en mångprofessionell synvinkel samt hur professionella i olika kontexter möter andliga och existentiella behov och livsfrågor. Utifrån projektdeltagarnas resultat utarbetas en gemensam översikt över andlighet ur ett mångprofessionellt perspektiv samt ur ett diakonalt perspektiv. (Bilaga 1, 2). I senare faser utarbetas modeller och metoder för hur professionella ska kunna bemöta dessa frågor och behov inom församlingsarbete, vård och det sociala området.

Själv mord är ett globalt problem. Enligt WHO:s beräkningar begår årligen nästan en miljon människor i världen självmord (WHO 2013). Eftersom självmord är underrapporterat är det verkliga antalet ännu större. Det här betyder att det var 30:nde sekund begås ett självmord någonstans i världen. Därtill kommer självmordsförsöken, som är 10-20 gånger fler. Man beräknar att varje självmord berör åtminstone fem nära personer. (Marjamäki 2007, s. 11). Ala-Soini uppger att upp till tio personer kan räknas till de berörda. I den siffran räknas då in familjemedlemmar, släktingar, vänner, arbetskamrater samt andra bekanta. (Ala-Soini 2011, s. 3).

Eftersom Finland enligt statistiken hör till de länder i världen där det begås flest självmord (WHO 2013) är detta inte något marginellt fenomen som professionella inom sociala branschen inte kommer att stöta på. I Finland begick 912 personer självmord år 2011. Bland män är självmord vanligare än bland kvinnor, och deras antal uppgick år 2011 till 710 män. Det totala antalet självmord har gått ner med åren, och speciellt bland personer i arbetsför ålder har självmorden minskat. Ändå tar dubbelt fler livet av sig i Finland än i medeltal inom EU. (Statistikcentralen 2012). Man kan beräkna att under år 2011 berördes åtminstone 4560 personer av ett självmord i sin närhet (jfr. Marjamäki 2007, s. 11). Om man till den siffran lägger till alla de som upplevt självmordsförsök i sin närhet blir den 10-20 gånger högre! Eftersom antalet självmord hållits på en ganska jämn nivå genom åren (Statistikcentralen 2012), kan man lätt räkna ut att på några år är det en betydande mängd människor som upplevt ett trauma av detta slag. Forskning visar att både andlighet, stöd

och någon som lyssnar är av avgörande betydelse för bearbetningen av traumat (Marjamäki 2007, s. 29). Här kan vi som professionella spela en avgörande roll.

## **1.1 Syfte och frågeställning**

Syftet med detta arbete är att beskriva andlighet hos närstående vid ett självmord. Frågeställningen lyder: ”Hurdana andliga och existentiella teman uppstår hos närstående vid självmord?”. Det här arbetet kommer således att bli en beskrivning av hur människans andlighet och existentiella frågor påverkas vid självmord.

## **1.2 Mål**

Målet är att läsaren utifrån beskrivningen av ovan nämnda teman ska få en kunskap om vilka andliga behov och livsfrågor den professionella kan möta då det gäller självmord. Strävan är att detta examensarbete, tillsammans med de andra projektdeltagarnas arbeten, kan tjäna som grund för projektets fortsättning, då man ska utarbeta metoder och modeller för att möta människors andliga och existentiella behov i olika kontexter.

## **1.3 Avgränsningar**

Examensarbetet inriktas på vuxna närståendes andliga och existentiella frågor. De olika faserna för sorg och chock går inte igenom, eftersom plötsliga, dramatiska dödsfall inte nödvändigtvis följer de vanliga teorierna om sorgeprocesserna (Dyregrov & Dyregrov 2008, s. 31). Fysiska och psykosomatiska symtom tas inte heller upp eftersom projektet Andlighet, spiritualitet och livsfrågor – you name it! koncentrerar sig på andliga och existentiella frågor. Material om nyandlighet, sjukdomar eller förebyggande av självmord förbises också eftersom de inte berör arbetets tema.

## 1.4 Diakonens kompetenser

Detta arbete utgör ett examensarbete för socionomexamen med profilering kyrkans arbete, diakoni. Som diakon möter man människor med många andliga och existentiella frågor, och förmodligen gäller en del självmord. Då behövs en förståelse och kunskap om vilka andliga och existentiella frågor och reaktioner som väcks/lyfts upp vid en sådan händelse, för att kunna bemöta, stödja och leda personen framåt i sin bearbetning av traumat.

Till de diakonala kompetensområdena hör fyra områden; kompetens inom andligt arbete, kompetens inom diakonalt klientarbete, kunskap om kyrkans organisation och samarbetskompetens samt samfunds- och samhällskompetens. Detta examenarbete kommer närmast att beröra kompetensen inom andligt arbete och inom diakonalt klientarbete. Till dessa hör en förmåga att identifiera behov av andlighet, religion och själavård samt att kunna identifiera livssituationer och resurser. Utifrån det ska diakonen handla på ett sätt som förbättrar klienternas livssituation, med fokus på att hjälpa klienterna att *själva* hantera sin livssituation. (Djupsjöbacka 2009, s. 172, Kyrkostyrelsen 2010, s. 8, 10, 11). Helhetssyn är alltså viktig, samt en förmåga att se och förstå hur klienten kan hjälpas. Varje gång diakonen hjälper en människa i nöd handlar det om diakoni oavsett tron uttryckts eller inte. (Djupsjöbacka 2009, s. 166).

Dessa diakonala yrkeskompetenser tror jag att utvecklas hos mig under examensarbetets gång. Min förhoppning är att jag genom detta examensarbete får en större förståelse och kunskap om de reaktioner som ett självmord väcker, och utifrån det kan arbeta resursförstärkande i kontakt med klienter som upplevt ett trauma av detta slag.

## 2 Metod

Metoden i arbetet är en beskrivande kvalitativ litteraturstudie. Orsaken till att den metoden valts är att man genom en litteraturstudie kan fördjupa sig i ett specifikt ämne. Tiden räcker inte heller till för att göra mera omfattande studier, som t.ex. intervjuer.

En av de vanligaste källorna att hämta kunskap ifrån är skriftligt material, såsom böcker, artiklar, internet. En kvalitativ litteraturstudie innebär att från befintlig litteratur, forskning och teori bearbeta material. En kvalitativ bearbetning betyder att man från litteraturen

plockar ut begrepp, teorier och forskningar som ger en djupare kunskap om ett ämne och som hjälper till att besvara frågeställningen. (Patel & Davidson, 2003, s. 42, 43, 118, 119).

Ansatsen är induktiv, dvs. slutsaten dras utifrån insamlad och analyserad data. Att arbeta induktivt innebär att inte förankra undersökningen i en specifik teori, utan att utifrån insamlad information bilda principer som utformar teorin. (Olsson & Sörensen 2001, s. 35, Patel & Davidson 2003, s. 23). I praktiken innebär detta att jag sammanställer informationen i kategorier och analyserar andlighet i relation till självmord. Avsikten är inte att presentera något nytt, utan att databearbetningen ska belysa och leda till en djupare förståelse för mitt tema. Resultatet kommer att bli en sammanställning av de teman som hittas i litteraturen, och det utvärderas i förhållande till syfte och frågeställningar.

I arbetet används litteratur och forskning som behandlar andlighet för att få fram information om den aspekten. Därtill används litteratur som behandlar självmord, och ur den främst de delar som behandlar de närstående. Utifrån material om andlighet och självmord är förhoppningen att kunna ge en beskrivning på vad andlighet är och också hitta information om finländarnas andlighet. Andliga och existentiella teman som väcks hos de närstående då ett självmord skett, och hur de tar sig uttryck, kommer också att beskrivas. Statistik används för att belysa situationen i Finland och för att ge en inblick i hur många i vårt land som berörs av självmord. Ur de data som hittas är avsikten att besvara arbetets frågeställning.

Resultatet utvärderas i förhållande till syftet och målet. En diakonissa från Borgå stift kommer att läsa igenom examensarbetet, för att en professionell persons synpunkter på texten ska komma fram. Hon kan ta ställning till om resultatet stämmer överens med de erfarenheter hon i sitt arbete har av de frågor som granskas här.

## **2.1 Sökprocess**

I sökprocessen har avsikten varit att hitta litteratur som berör det valda ämnet, det vill säga vad andlighet är och andliga och existentiella frågor hos närstående vid självmord. Det finns relativt lite litteratur som uteslutande beskriver andliga och existentiella teman vid självmord. Däremot behandlas dessa teman i böcker som på ett eller annat sätt handlar om självmord eller trauman/kriser (av vilka självmord nämns som en). Dessutom behövdes



forskningsmetodikböcker för metodbeskrivning. För att definiera ordet andlighet används både uppslagsverk och annan litteratur. Sekundärkällor används i de fall då det skulle ha varit för arbetsdrygt att leta fram primärkällorna.

## **2.2 Böcker**

Böcker har hämtats från Novias bibliotek, både titlar från projektplanen men också från hyllan med koden självmord. Databaser som använts är Borgå stadsbibliotek - Nylands landskapsbiblioteks bibliotekskatalog Porsse. Resultaten för sökorden gav både svenska och finska titlar även om sökordet skrevs på svenska. För sökordet andlighet gav Porsse 27 träffar. Av dessa valdes de böcker ut som verkade innehålla svar på de valda frågorna och de övriga bortsågs ifrån. Sökordet andlig tillväxt gav 99 träffar men visade sig vara ett irrelevant sökord i detta sammanhang eftersom merparten av böckerna handlade om mindfulness, meditation och egen inre utveckling. Då böcker med irrelevant innehåll valdes bort kvarstod samma böcker som vid sökningen på ordet andlighet. Sökordet självmord gav totalt 20 träffar. Av dem valdes de böcker bort som beskrev barns och ungdomars perspektiv, de som koncentrerade sig på förebyggande och förhindrande av självmord samt de som handlade om självmord i krig och andra konflikthärdar. De som berörde de närståendes situation och andliga och existentiella frågor hos dem valdes ut. Ordet själavård gav 38 träffar. De äldsta, som utkommit före 1980-talet, valdes bort och bland de övriga valdes de böcker ut som verkade beröra arbetets tema. Forskningsmetodikböcker fanns det 10 av. De böcker som berörde specifika områden, t.ex. psykologi valdes bort. Förutom biblioteksböcker har litteratur ur egen bokhylla använts och också verk lånade av diakonissorna i Borgå svenska domkyrkoförsamling.

## **2.3 Artiklar**

För artikelsökning användes databaserna som YH Novia har på sina egna hemsidor under fliken Bibliotek. Som bilaga finns artikelsökningen. (Bilaga 3).

Sökorden suicide + spirituality (full text) gav på EBSCO 27 träffar. Träffarna handlade om ungdomar, om vård eller välmående, om självmord bland olika folkslag och kulturer, samt

om självmord ur ett paranormalt perspektiv och medium samt new age. Suicide + family (full text) gav på EBSCO 1450 träffar. Då begränsningarna publiceringsår 2000 – 2013 samt Scholarly (Peer Reviewed) Journals lades till gavs fortfarande 683 resultat. Att ytterligare plussa till ordet existentiality ledde till 0 träffar. Suicide + family + spirituality gav 4 träffar, och av dessa hade alla även kommit upp vid sökningen med bara suicide + spirituality. Dessa kunde inte användas eftersom de inte berörde närståendes andliga och existentiella frågor.

På Arto gav sökordet suicide 89 träffar på engelska, men ingen av dem handlade om andliga och/eller existentiella frågor hos närstående, utan de jämförde självmord i olika kulturer, handlade om sjukdomar och självmord, beroendeproblematik och självmord samt annat som inte berörde det valda ämnet.

SveMed+ gav med begränsningarna Peer reviewed tidskrifter och Läs online 176 träffar på sökordet suicide. Ingen av dem berörde ändå det område som valts för detta arbete, utan de flesta handlade om ungdomar, förebyggande åtgärder, självmord vid olika diagnoser och bland olika kulturer. Medic gav 99 träffar på suicide, men de handlade om samma ämnen som nyss nämndes och som är irrelevanta för detta arbete.

En ny sökning på ARTO med begränsning ”bara elektroniskt material” gav noll resultat för sökkombinationen spiritual + needs + suicide, noll resultat för family members + suicide + needs, noll resultat för family members + crisis + suicide samt noll resultat för spiritual development + suicide.

EBSCO Academic Search Elite med begränsningar full text och Scholarly (Peer Reviewed Journals) gav 2 resultat för kombinationen spiritual + needs + suicide, men ingetdera handlade om examensarbetets ämne, utan de berörde vikten av att terapeuter tar hänsyn till andliga behov, samt om kommunikation efter döden. Family members + suicide + needs gav 11 resultat av vilka en artikel togs till vara: *”In the aftermath of teenage suicide: A qualitative study of the psychosocial consequences for the surviving family members”*, skriven av Per Lindqvist, Lars Johansson and Urban Karlsson. Den beskriver bl.a. varförfrågor hos närstående. De övriga handlade om att förebygga självmord, vård, mentalvård samt våld. Family members + crisis + suicide gav 3 resultat som alla handlade om sjuk- och mentalvård. Slutligen gav kombinationen spiritual development + suicide 3 resultat, men

de handlade om terrorism och teorier om självmord. En artikel berörde alltså det ämne som här behandlas.

Google Scholar gav med de 4 kombinationerna nämns ovan 134 000, 572 000, 241 000 och 137 000 resultat. Några sidor per sökkombinationer bläddrades igenom, men denna sökdatabas är både besvärlig och arbetsdryg eftersom alla dokument inte går att öppna. Också böcker ingick i sökresultatet, medan en del artiklar var avgiftsbelagda osv. Det gick inte heller att begränsa sökningen.

Resultatet av artikelsökningen är alltså en artikel som kommer att användas i detta arbete. Det verkar svårt att hitta artiklar som berör den valda vinklingen av självmord, eftersom de flesta handlar om förebyggande åtgärder, olika vårdinsatser i samband med självmordsrisk samt självmordsförekomst i samband med t.ex. olika slag av kulturer, beroenden eller diagnoser. I fråga om artiklar som berör närstående, gäller de oftast barn som förlorat föräldrar, och den vinklingen har ju valts bort.

### **3 Andlighet**

Enligt Nationalencyklopedin är ”andlig” motsatsen till ”kroppslig” och handlar om sådant som hör till människans inre liv. Andlig kan också vara motsatsen till världslig, t.ex. inom musiken där det finns andliga sånger. (Nationalencyklopedin 1989). Enligt Owe Wikström, professor i religionspsykologi, har andlighet blivit en benämning för ett allmänt livsåskådningsintresse och hör alltså inte längre automatiskt ihop med kristendomens helige Ande (Wikström 1994, s. 47).

Spiritualitet förklaras i Nationalencyklopedin som en term som framför allt används i anslutning till kristen andlighet, dvs. det andliga livet och det konkreta uttryck som det tar, relaterat till en bestämd trosövertygelse och religiös gemenskap (Nationalencyklopedin 1995). Religionslexikonet har å sin sida ingen definition för ordet ”andlighet”, men däremot för ”spiritualitet”. Det definieras som ett uttryck för det andliga livets former, dvs. allt som rör religionens innersida, dess betydelse för det personliga livet, för människornas erfarenhet och för den andliga utvecklingen både individuellt och i olika gemenskapsformer. (Religionslexikonet 2006).

Enligt Almqvist och Hammer menade psykologen Carl Gustav Jung (1875 – 1961) att det hos alla människor finns ett andligt behov. Hans tanke var att människorna har ett behov av att få svar på var vi kommer ifrån, vart vi är på väg och varför vi är här. (Almqvist & Hammer 1999, s. 16). Också Katie Eriksson, professor i vårdvetenskap vid Åbo Akademi menar att alla har en form av tro. Denna andlighet kan ta ett större eller mindre utrymme i människans liv och kan se olika ut för olika människor. Att ha en referensram för livet underlättar att upprätthålla en tillförsikt under olika yttre omständigheter man drabbas av. (Eriksson 1997, s. 42, 43, 45).

Psykologen David Benner menar å sin sida att genom att man är mänsklig är man också andlig. Med andlighet kan man syfta på en människas medvetande om det gudomliga och hennes gensvar på det. Detta skulle betyda att alla har något slags gudsmedvetande, och skillnaden ligger i hur medveten om det man är och vilket ens gensvar blir. (Benner 2009, s. 17, 18). Wikström är inne på samma linje då han sammanfattar andlighet som det sätt en människa anser sig vara mottaglig för och svarar på en verklighet utanför sig själv. I detta fall handlar det om en verklighet som hon upplever sig vara beroende av. Wikström menar att människan har ett grundläggande behov och en längtan efter ”enhetsupplevelse”, dvs. att få höra till en kraft och mening som är större än den egna. Men andlighet refererar också till människans medvetenhet och gensvar på avgörande händelser i livet, såsom födelse, död och lidande. (Wikström 1994, s. 67, 68, 74).

Enligt prästen Jan Olof Nordström anser Howard Clinebell, lärare vid Institute for religion and Wholeness i Claremont, Kalifornien, att andlighet är ett existentiellt behov som finns hos alla människor. Andligheten är ändå ett vidare begrepp än religion, eftersom det inte bara innefattar ett behov av Guds kärlek, utan också ett behov av en inre förnyelse. Till de andliga behoven hör också att ha något att tro på som ger mening och hopp då man möter svåra saker i livet. Att känna att livet och tillvaron har en mening bidrar till andlig och existentiell hälsa. (Nordström 2005, s.41, 47).

Tidigare hade samhället ett meningsgivande mönster. Livet handlade mycket om överlevnad och att fylla sin plats i familjen, samhället och arbetslivet. (Nordström 2005, s. 49, Geels & Wikström 2012, s. 382). Numera har fokus i stället flyttats från kollektiv till individ. Självförverkligande innebär därför något helt annat än tidigare, vilket kan göra det svårare att hitta en mening i sitt liv. Att själv skapa sin egen mening, då man dessutom står inför många olika möjligheter, kan orsaka förvirring och leda till en känsla av att man

tappar kontrollen. (Nordström 2005, s. 49). Många frågar sig vad som händer efter döden och vad livets mening och värde är. Man är också rädd för tomhet, förlust och meningslöshet. (Geels & Wikström 2012, s. 384, Okkenhaug 2004, s. 198). Man saknar kanske de redskap man skulle behöva för att kunna hantera dessa tankar och känslor. Nordström menar att utmattningsdepression kan vara ett symtom på detta. Man skruvar upp livstempot och jagar efter en mening som inte hittas. Svaret på jagandet kunde vara andlighet, eftersom andlighet handlar om att hitta en mening och att försonas med det liv man har. (Nordström 2005, s. 49, 50).

Samhället har under de senaste årtiondena gått igenom stora förändringar. Från att materialism och sekularisering har varit nyckelord, har trenden börjat vända och intresset för det andliga ökat (Benner 2009, s. 15) - detta trots att man ansett att religionen var på utdöende i det moderna samhället (Wikström 2003, s. 28). Människor sätter varierande innebörd i andlighet, men gemensamt är en längtan efter att få kontakt, med Gud, en annan högre kraft, med andra, med sig själv eller med jorden. Denna kontakt skapar en trygghet genom att man då har en plats i tillvaron. (Benner 2009, s. 16). Samtidigt hör dock längtan efter andlighet ofta ihop med misstänksamhet mot organiserade samfund och den syn de representerar; man vill själv avgöra vad som är sant och vad man tror på (Wikström 2003, s. 16, Okkenhaug 2004, s. 197). Många vänder sig bort från den organiserade religionen eftersom de ser på religion som en privat angelägenhet. Vid övergångsriter som dop, bröllop och begravning vänder man sig ändå gärna till kyrkan. (Geels & Wikström 2012, s. 382).

### **3.1 Existentiella frågor**

Vid en kris upplever människan också en existentiell utmaning, där existensen, den inre och yttre tryggheten samt den sociala identiteten hotas. Existentiell innebär aspekter och händelser som är avgörande för livet. (Ala-Soini 2011, s. 87). I dessa situationer, där verkligt livshotande situationer eller situationer som upplevs som verkligt livshotande blir aktuella, råkar människan in i en kamp för livet, där hon försöker bemästra det upplevda hotet. Då livet kommer i gungning kan det leda till ett existentiellt lidande, och livets mening kan ifrågasättas. (Beskow 1994, s. 40, 42). Då man står inför existentiella frågor kan man, i och med att man upplever att man förlorar meningen med sitt liv, känna en stor

tomhet. Livskrisen kan leda till att längtan efter stöd från en högre makt blir stark, också hos människor som annars ignorerar sin gudslängtan. Många undviker ändå att tala om sin upplevelse som en religiös händelse och vill inte använda ordet Gud, utan talar hellre om att de söker efter andlighet. (Wikström 1994, s. 176, 179).

Vid dödsfall blir de stora livsfrågorna samt de existentiella och de andliga frågorna aktuella (Okkenhaug 2004, s. 252). Utgångspunkterna för existentiella frågor är ofta kriser, ensamhet och tystnad. Vid en närståendes död påminns man om hur bräckligt livet är. (Wikström 2003, s. 143). Många vill då på djupet diskutera livsfrågor och etik, döden, meningen och lidandet (Harmanen 1997, s. 233, Wikström 2003, s. 96, 139). Man söker en mening och struktur för allt som händer och försöker skapa en helhet. Om man inte hittar en mening eller en förklaring uppstår stress och hjälplöshet, men om man däremot ser ett mönster kan man känna att man trots allt klarar av situationen. (Wikström 2003, s. 149).

### **3.2 Finländarna och andlighet**

Upplever sig då finländarna som andliga? Finland har sedan år 2000 deltagit i forskningsprogrammet International Social Survey Programme (ISSP). Då man undersökte 1136 finländares tro uppgav 20 % att de utan tvekan tror på Gud, 25 % uppgav sig tro på Gud även om de har vissa tvivel, 11 % sade sig tro på Gud ibland medan 16 % uppgav att de tror på någon annan högre makt än Gud. Av de tillfrågade upplevde sig alltså 72 % på något sätt som andliga. (Ketola, Niemelä, Palmu & Salomäki 2011, s. 5, 9, 13).

Undersökningen World Values 2000, i vilken 1038 finländare deltog, visade att 62 % av finländarna såg sig som troende, medan 3 % menade sig vara övertygade ateister och en fjärdedel såg sig som icke-troende. Hälften av finländarna ansåg sig få hjälp och kraft genom tron. Den finländska religiositeten är samtidigt starkt privat till sin natur. Endast 14 % uppgav att de minst en gång per månad deltar i en religiös tillställning fastän 2/3 ansåg sig vara troende. (Niemelä 2003, s. 141 - 143).

Helander anser att även om kyrkans medlemsantal och intresset för kyrkan minskar betyder det inte att religiositeten eller andligheten minskar. Istället har man från olika andliga inriktningar börjat plocka det som passar en själv; man vill skapa sig en individuell tro. (Helander 2003, s. 23). Däremot upplevs dödsfall ofta som en religiös händelse. Av

begravningarna i Finland gjordes 98 % av en luthersk präst även om endast 85 % av de avlidna var medlemmar i den evangelisk-lutherska kyrkan (år 2003). Speciellt vid olyckor, självmord och våldsam död kan ångesten bli svår och det kan vara viktigt för de närstående att få prata till exempel med en präst. Också kyrkans ritualer, som jordfästning, kan hjälpa till att ta farväl och få ett avslut. Jordfästningen kan också medföra ett hopp om uppståndelse, i och med att den avlidna överlämnas åt Gud. (Sihvo 2003, s. 285, 286).

### **3.3 Bemötande av människor i kris**

Hela församlingen och dess verksamhet har en andlig prägel, och som diakon inom församlingen lever och arbetar man inför och med Gud. Diakonens uppgift är att leda och kalla människorna till Gud, men också att stödja och hjälpa människor att själva hantera sin livssituation. Till diakonens kompetenser hör ett intresse för människorna, att man hör och ser deras olika livsfrågor, förstår deras behov av andlighet och själavård samt att använda sig av de metoder som finns för andligt stöd och själavård. (Kyrkostyrelsen 2010, s 4, 8, 11).

Under år 2011 hade diakonarbetarna i evangelisk-lutherska kyrkan i Finland sammanlagt 591 058 klientkontakter. Ungefär 10 % av dem gällde andliga frågor. Man hade 33 189 krissamtal och 134 976 andligt relaterade eller själavårdande samtal. (Sacrista). I kap. 4 i kyrkoordningen står det att församlingarnas diakoniverksamhet utifrån kristen kärlek ska ge hjälp åt dem vars nöd är störst (Kyrkoordningen 1991, 4:3). Också i diakoniarbetarnas etiska regler sägs det att diakonen ska arbeta för att minska mänskligt lidande och förbättra människornas levnadsvillkor. Man ska också vara beredd att diskutera kring frågor om livet meningsfullhet. Det här ska ske i en anda av kärlek, där man bryr sig om, delar upplevelsen och stöder människorna. (Diakoniatyöntekijöiden Liitto 2001, s. 1).

Diakonen måste samtidigt respektera att klienten har sin egen tro, åsikt och kultur, och hjälpen får inte begränsas enbart till de egna församlingsmedlemmarna, utan bör ges åt alla oberoende av deras livsåskådning. Då det gäller hjälpen, är diakonins inställning att det inte finns hopplösa situationer, eftersom det mitt i meningslöshet och problem ofta föds en kontakt mellan människorna och Gud. (Diakoniatyöntekijöiden Liitto 2001, s. 2 - 3). Det innebär att diakonen ska sträva efter att förmedla hopp genom en tro på att Gud är

närvarande i både med- och motgångar (Diakoniatyöntekijöiden Liitto 2001, s. 3, Falk 2005, s. 44).

Ett självmord leder till sorg, och sorg kan räknas till en av de mest traumatiska kriserna i livet. Kyrkan har i och med jordfästningarna ett unikt tillfälle att få kontakt med sörjande människor, och kyrkans ritualer i samband med dödsfallet kan ge lindring åt närståendes sorg. (Geels & Wikström 2012, s. 327). Men också själavård och stöd i samband med sorg kan anses höra till kyrkans ansvarsområde och grunduppgifter (Ala-Soini 2011, s. 14). Diakonen kan fungera som ett samtalsstöd som ger utrymme för olika känslor och frågor som väcks (Geels & Wikström 2012, s. 327).

I kontakten med klienten ska diakonen utgå ifrån de behov av hjälp och stöd som klienten har, och inte börja följa en egen agenda. I kris är det lätt att börja bearbeta egna kriser, och glömma bort vem det är man ska hjälpa, så här behöver den professionella vara uppmärksam på sig själv. I klientkontakter gäller det också att vara uppmärksam på när klienten ger signaler om intresse för att diskutera andliga frågor. Det är inte alltid säkert att klienten själv vågar lyfta fram dessa aspekter och är man inte lyhörd märker man kanske inte signalerna. (Koskenvesa 2003, s. 300, 301). Enligt den kristna tron möter vi Gud efter döden, och många kan känna en rädsla för att avvisas av Gud i det mötet (Okkenhaug 2004, s. 252). I det akuta skedet är det viktigaste ändå att lyssna, försöka förstå, bemöta ångesten och om möjligt förmedla hopp, för att först i ett senare skede erbjuda modeller för att ge en religiös struktur åt det inträffade (Geels & Wikström 2012, s. 328).

### **3.4 Resurser till att bearbeta trauma ur andligt perspektiv**

Harmanens (1997) undersökning visar att en tro på att Gud leder hjälper i sorgen. Man kan se en orsak till det skedda, då inget sker av en slump utan genom Guds ledning. Det kan vara lättare att acceptera det inträffade om man har en inställning att allt är i Guds hand. (Harmanen 1997, s. 228). Enligt Marjamäki visar en undersökning gjord år 1995 av Heiskanen att tro eller religion har stor betydelse för hur människan bemästrar en traumatisk situation. Marjamäkis egen forskning visade också att livsåskådningen eller livsfilosofin inverkade på vilka närstående som bemästrade situationen. I Marjamäkis undersökning berättar de svarande att livsåskådningen hjälpte dem att orka, och några lyfte också fram trons och bödens kraft. För dem var tron en livlina, som visserligen slaknade



p.g.a. självmordet, men ändå utgjorde en källa till fortsatt livslust och gav dem kraft till att orka. För dem som hade en icke-troende livsåskådning var det vanligast att man intalade sig att man ”måste orka”. Också att godkänna livets realiteter och en fatalistisk livsåskådning var vanligt. I dessa fall ansågs självmordet vara den avlidnas eget avgörande som den närstående inte kunde göra något åt. Några uppgav att de klarade sig bara genom att se framåt, medan några andra nämnde sin humor som hjälp. (Marjamäki 2007, s. 29, 77).

Ala-Soinis undersökning visade att många av dem som kom till församlingens sorgegrupp för närstående som upplevt självmord, sökte och saknade en andlig dimension i sin bearbetning. Man såg också gruppen som en plats där man naturligt kunde diskutera religiösa frågor, livets meningsfullhet och mening, döden samt finna tröst i sorgen från den kristna kontexten. (Ala-Soini 2011, s. 15, 86). Utomstående kan också genom förbön upplevas som stöd (Geels & Wikström 2012, s. 328).

Om Gud känns frånvarande kan det kännas som en tröst att också Bibelns personer kunde känna så, och att känslan är en del av livet som kristen (Okkenhaug 2004, s. 215). Den lidande Job och Kristus kan ge en förståelse för lidandets natur och process (Aalto 1997, s. 213).

Tron kan också stärka en mitt i smärtan, om man klarar av att vända sig till Gud, sätta sitt hopp och sin tillit till honom, och genom detta känner att man får kraft att bemöta motgångarna. Hoppet kan utgöras av tanken att Gud kan vända det svåra så att man igen kommer att klara av att hitta glädje i sitt liv. (Harmanen 1997, s. 229, Okkenhaug 2004, s. 269). Man kan också få tröst genom att minnas de tidigare gånger man upplevt att man fått hjälp från Gud. Via de minnena kan man känna tillit till att Gud också denna gång finns med och kämpar vi ens sida, och att han kommer att göra det också i framtiden. (Okkenhaug 2004, s. 273).

## 4 Självmord

Émile Durkheim (fransk sociolog, pedagog och filosof) har definierat självmord som alla de dödsfall som direkt eller indirekt följer av offrets egna gärningar som denne vet att leder

till döden. Suomen itsemurhakomitea har 1974 godkänt WHO:s definition på självmord, vilken innefattar dödsfall som följer av att en människa har skadat sig själv, och skadan inte är orsakad av ett olycksfall. I Finland räknas självmord till de dödsfall som rättsmedicinskt klassas som självmord. (Marjamäki 2007, s. 15).

#### **4.1 En traumatisk kris**

En traumatisk kris är en händelse som är snabb, oväntad och ofta onormalt påfrestande (Heiskanen, Salonen & Sassi 2011, s. 39, Ala-Soini 2011, s. 51). Den leder till att människan upplever sina livsmål, den fysiska existensen, den sociala identiteten eller tryggheten som allvarligt hotade (Geels & Wikström 2012, s. 325, Ala-Soini 2011, s. 51). Krisen förändrar människan, och hennes liv kan inte fortsätta som innan. Livet delas in i tiden före och tiden efter händelsen. (Ala-Soini 2011, s. 51, Lindqvist, Johansson & Karlsson 2008, s.4). Förlusten berör något som är av stort intresse och har ett betydande värde för den drabbade (Geels & Wikström 2012, s. 325, Falk 2005, s. 12). En traumatisk kris kan utlösas av t.ex. en närståendes död eller självmord, allvarlig sjukdom, naturkatastrofer, våld eller otrohet (Heiskanen m.fl. 2011, s. 39, Geels & Wikström 2012, s. 325, 326). En omstörtande upplevelse väcker ofta starka känslor, och krisen framkallar en större känslomässig chock än vad människan har resurser till att handskas med. Reaktionerna kan också uppkomma vid tanken på vad som hade kunnat hända. (Heiskanen m.fl. 2011, s. 39). Traumatiska händelser kan också tillfälligt förändra en människas kapacitet att klara av det inträffade (van der Kolk 2003, s. 168).

Ett självmord betraktas som ett av de mest traumatiska sätt på vilket man kan förlora en närstående (Ala-Soini 2011, s. 51). Till detta bidrar att självmord är en form av våld (Forsström, Franski & Tamminen 2007, s. 10, Ala-Soini 2011, s. 51). Som närstående kan man ha väldigt svårt att förstå och acceptera våldshandlingen, eftersom våldet är självvalt och riktas mot personen själv – utövaren och offret är samma person. Avsikten med handlingen är att skada sig själv. (Forsström m.fl. 2007, s. 167, 174). Självmordet medför både chock och trauma, eftersom det oftast sker både plötsligt och oväntat (Dyregrov & Dyregrov 2008, s. 23). Även då självmordet föregåtts av självdestruktivt beteende kommer det ofta som en överraskning (Ala-Soini 2011, s. 82). Traumat kan på sikt skapa fortgående

psykosociala svårigheter orsakade av starka sinnesintryck eller fantasier. (Dyregrov & Dyregrov 2008, s. 23, Ala-Soini 2011, s. 51).

Det är omöjligt att på förhand veta hur en människa reagerar på en traumatisk händelse (Forsström m.fl. 2007, s. 171). Fokus ligger på att överleva och skydda sig själv (van der Kolk 2003, s. 170). Vid en traumatisk kris skadas människan mentalt. Man tappar kontrollen och till följd av det upplevs rädsla, skamkänslor och skuldkänslor. Man måste tänka om angående sina livsvärderingar och trosföreställningar då grundtryggheten och tilliten skakas om. För att komma över förlusten behöver man ha en tilltro till att man trots allt har krafter till att klara av den. (Heiskanen m.fl. 2011, s. 40, 53, Ala-Soini 2011, s. 50). En närståendes självmord lämnar efter sig en känsla av övergivenhet (Forsström m.fl. 2007, s. 10), tomhet, ensamhet och en känsla av misslyckande, och det kan ta flera år att komma över det (Heiskanen m.fl. 2011, s. 53). Ofta behövs professionell hjälp för att komma över förlusten (Ala-Soini 2011, s. 52, Heiskanen m.fl. 2011 s. 53). Man räknar med att 30-40 % av de drabbade behöver hjälp för att komma över ett trauma (Ala-Soini 2011, s. 52). Att inte prata om det skedda, om skuld- och skamkänslor och att isolera sig kan leda till både psykiska och fysiska sjukdomar (Heiskanen m.fl. 2011, 53, 54).

## **4.2 Resurser till att bearbeta trauma**

Också de största livskriserna kan innebära en möjlighet till förändring. Livet blir inte mer detsamma som tidigare, utan det som hänt ger nya ramar för nuet och framtiden. Ofta ändras världsbilden, livsvärderingarna och livsorienteringen till följd av traumat. Om bearbetningen går väl kan man hitta nya, värdefulla, viktiga saker i sitt liv (Forsström m.fl. 2007, s. 165, 169, Ala-Soini 2011, s. 68), positiva förändringar i sig själv, och livet kan rentav förenklas (Marjamäki 2007, s. 35). De allra flesta som går igenom en allvarlig kris upplever en personlig mognad och utveckling (Dyregrov & Dyregrov 2008, s. 51, Harmanen 1997, s. 223, Falk 2005, s. 12).

Om man kan förstå orsakerna till självmordet eller godkänna att beslutet var den avlidnas personliga överlagda handling, som man inte kunde påverka med sitt eget beteende, är det lättare att anpassa sig efter ett självmord. Då kommer man också ifrån skuldkänslan. (Forsström m.fl. 2007, s. 190, Ala-Soini 2011, s. 58). Skulden kan också minskas av att man inser att det ligger djupgående orsaker bakom ett självmord, och att då någon bestämt

sig för att ta sitt liv kan ingen i sista hand förhindra det. Ansvaret ligger enbart hos den avlidna; ingen kan leva en annans liv. (Kanerva 2008, s. 113, Ala-Soini 2011, s. 58).

Att godkänna och förstå självmordet öppnar väg till försoning och förlåtelse. Utan försoning och förlåtelse är det svårt att anpassa sig till förlusten och de reaktioner den skapar. (Forsström m.fl. 2007, s. 190). Det är viktigt att både kunna förlåta sig själv och den avlidna (Kanerva 2008, s. 112, Ala-Soini 2011, s. 58). Ett avskedsbrev kan ge en förståelse för självmordet och en insikt om att självmordet är ett överlagt beslut, även om man inte genom ett brev kan föra en tvåvägskommunikation med den avlidna. En dryg tredjedel lämnar ett avskedsbrev. (Heiskanen 1996, s. 217). I breven talas det ofta om kärlek, men man kan också delegera ansvar för t.ex. barnen och försöka befria de anhöriga från deras eventuella skuldkänslor. Avsikten med brevet kan vara att ta avsked av viktiga personer på ett så bra sätt som möjligt. (Heiskanen 1996, s. 220, Lindqvist m.fl. 2008, s. 4).

Ala-Soinis undersökning visade att bland det viktigaste är att bearbeta de närståendes känslor (Ala-Soini 2011, s. 75). För många skulle sorgen underlättas av att de skulle inse att inga känslor är fel, utan känslorna är ett svar på något (Falk 2005, s. 36, Forsström m.fl. 2007, s. 186). Det finns inga förbjudna eller opassande känslor i sorg, utan negativa känslor är lika tillåtna och godkända som positiva. Alla känslor är berättigade, och de behöver bearbetas. Ju mer traumatisk förlusten är, desto mer sannolikt är det att det krävs professionell hjälp som stöd för att identifiera och bearbeta den. (Forsström m.fl. 2007, s. 186, 187). Om den närstående märker att den professionella accepterar alla svåra känslor, också dem som den närstående skäms över, underlättar det att sätta ord på och våga berätta om dessa. Man får då hjälp att gå vidare. (Okkenhaug 2004, s. 261).

En närstående som upplevt en omstörtande händelse kan ha svårt att förstå betydelsen av tacksamhet. Tacksamheten kan ändå hjälpa en framåt, ge kraft på vägen ur sorgen (Forsström m.fl. 2007, s. 149, 150), och hjälpa en att se livet ur ett nytt perspektiv. Det man gått igenom kan göra att man njuter mer av livet och sätter större värde på små saker i vardagen. Livet kan också upplevas mer intensivt, genom att man lever livet fullt ut. (Dyregrov & Dyregrov 2008, s. 51).

Även en känsla av hopp kan vara en väg ur krisen (Kanerva 2008, s. 110). Att hitta en orsak till självmordet kan leda till att den närstående kan uppleva hopp och återfå tilltron till livet. Man kan då lättare godkänna att den avlidna inte orkade leva mer, och man kan

göra sig av med energitagande skuldkänslor. (Heiskanen 1996, s. 85). Om den närstående kan känna ett hopp väcks de egna resurserna som i sin tur kan förbättra den närståendes välmående (Marjamäki 2007, s.126). Målet är att ljuset, glädjen och hoppet ska bli en del av livet igen. Detta betyder ändå inte att man genast efter döden ska uppmana de närstående att rycka upp sig, utan de drabbade måste först ges utrymme för sorg, desperation och otröstlighet. Hoppet får inte heller vara ett önsketänkande utan bör vara verklighetsförankrat. Hopp innebär att våga leva livet, att våga ta emot det som är sant här och nu. Utan hopp upplever människan inte att livet är värt att leva och kan inte heller se någon framtid. Det är viktigt att kunna lita på att livet bär även om det inte för tillfället känns så. (Kanerva 2008, s. 110 - 112).

Med tiden kan man inse att händelsen medförde något meningsfullt. Att kunna ge det meningslösa en mening inverkar positivt på livskvaliteten. En mening kan man hitta t.ex. genom att använda sin erfarenhet till att hjälpa andra, exempelvis genom att ställa upp som stödperson för dem som drabbats av en liknande situation. Genom sin egen erfarenhet har man vuxit och mognat, och är inte rädd för att bemöta andra som upplevt svåra händelser. Man kan också se det som meningsfullt att man kommit närmare och börjat sätta mer värde på familjen, vännerna och medmänniskorna, och inte längre tar dem för givna. Relationer blir viktigare än det materiella. Man kan också uppleva att händelsen hade en mening i och med att man då växte och mognade som människa och fick nya värdeprioriteringar. Man kan bli självsäkrare, och ha lättare för att säga ifrån och stå på sig. En del kan via erfarenheten ha lärt sig att sätta ord på sina tankar och reaktioner. (Dyregrov & Dyregrov 2008, s. 50, 51).

### **4.3 Kyrkans syn på självmord**

Ett problem vid självmord är att det fortfarande är ett tabubelagt ämne, och att de närstående ofta bemöts med tystnad. (Okkenhaug 2004, s. 261). Den närståendes skam framkallas av att självmord är ett förbjudet samtalsämne, de närstående kan bli stämplade, isolerade och behandlade som om självmord skulle smitta. Rötterna till detta finns i vår kultur. (Forsström m.fl. 2007, s. 197).

Kyrkan har under århundraden haft olika sanktioner för självmördare. På 500-talet började man se negativt på självmord och började då förvägra dem som begått självmord en kristlig

begravning. Efter detta lade man till ytterligare sanktioner, t.ex. att de som gjort självmordsförsök inte fick ta emot sakramenten på två månader. (Forsström m.fl. 2007, s. 198, 199, Sorri 1995, s. 11). Utgångspunkten till den negativa inställningen togs från det femte budet, som förbjuder dråp. Ett självmord ansågs som en dödssynd och ett brott mot samhället. Därtill ansågs endast Gud ha rätt att bestämma över liv och död, eftersom livet är en gåva av honom. (Sorri 1995, s. 11).

Den rådande begravningspraxisen inom den romersk-katolska kyrkan överfördes till Svensk-finska kyrkan och de som begått självmord fick följaktligen ingen officiell begravning. De avlidna delades in i två grupper. Om självmordet ansågs ha begåtts genom ett oplanerat infall genomfördes en begravning i stillhet. De som däremot ansågs ha begått ett genomtänkt självmord fick en skamlig begravning, vilket innebar att bödeln begravde dem utanför kyrkomuren. Den skamliga begravningen avskaffades i finska kyrkan år 1868, men begravningen i stillhet var i bruk ända fram till år 1910. (Forsström m.fl. 2007, s. 199, Sorri 1995, s. 13, 14). Med sin begravningspraxis stödde kyrkan samhällets självmordsförbud som karakteriserade självmordet som ett brott. En självmördare var en syndare som hamnade utanför det eviga livet, och framtogs därmed samhällets godkännande. Genom att använda social skam försökte man förhindra människor att begå självmord. (Forsström m.fl. 2007, s. 198 – 200).

Med tiden har man – också inom kyrkan – börjat se självmordet som en reaktion på ett krisläge, i vilket personen behöver mentalt stöd och inte självmordsförbud (Forsström m.fl. 2007, s. 201, Sorri 1995, s. 14, 15). Även om livet anses som heligt, eftersom det är en gåva från Gud, är inställningen att man inte ska döma den avlidna eller skuldbelägga de närstående. Istället ska man, i enlighet med det kristna förhållningssättet, sträva till att hjälpa människorna i deras nöd. (Evl.fi 2013). Även om synsättet luckrats upp med tiden frågar sig många fortfarande hur det går efter döden för dem som begått självmord. (Forsström m.fl. 2007, s. 201). Det är inte ovanligt att kyrkans anställda får frågan om det är möjligt att få förlåtelse för självmord (Okkenhaug 2004, s. 261).

## 5 Analys

Lidandet drabbar ofta en människa oväntat och hänsynslöst (Okkenhaug 2004, s. 223). I samband med lidande väcks många frågor, men oftast finns det bara få eller inga svar (Aalto 1997, s. 213). Den ångestfyllda situationen leder till reaktioner både på andligt och existentiellt plan. Efterreaktioner är normala reaktioner som tjänar till att hjälpa människan efter ett dödsfall. Några av de vanligaste efterreaktionerna vid plötsliga dödsfall är saknad, längtan, smärta, självförebåelser och skuldkänslor, återupplevelser av det som hände, sömnstörningar, ångest, sårbarhet, koncentrations- och minnessvårigheter, irritation, ilska samt kroppsliga besvär. (Dyregrov & Dyregrov 2008, s. 34).

Existentiella och andliga frågor hör tätt ihop hos närstående vid självmord. Nedan följer en beskrivning av de andliga och existentiella teman som kan aktualiseras hos närstående då de upplever en sådan kris. Utifrån data samlat ur litteraturen har de olika temana sammanställts i kategorier för att ge en tydligare överblick över dem.

### 5.1 Andliga frågor vid självmord

”Min Gud, min Gud varför har du övergivit mig” utropar Jesus enligt Matt 27:46 och Mark 15:34 då han står inför döden. Med samma ord börjar Davids psalm 22:2-3 i Psaltaren: ”Min Gud, min Gud, varför har du övergivit mig? Jag ropar förtvivlat, men du är långt borta. Min Gud, jag ropar om dagen, men du svarar inte, jag ropar om natten men finner ingen ro.” I vers 12 ber han ”Dröj inte långt borta, jag är i nöd, och ingen finns som hjälper mig.” (Bibel 2000).

I Harmanens (1997) undersökning om sorgegrupper deltog 148 ledare för sorgegrupper. Då det gällde andliga frågor i samband med sorg, uppgav ledarna att de vanligaste andliga frågorna hos deltagarna var en kamp mellan tro och tvivel, frågan om att kunna förlita sig på Gud och finna hopp, frågor om vilken andlig mening det skedda har, ett inre uppror mot Gud och tankar kring om man själv har möjlighet till räddning (Harmanen 1997, s. 224, Aalto 1997, s. 213). En del frågar sig också för vilka synder eller felsteg man bestraffas (Aalto 1997, s. 213, Okkenhaug 2004, s. 227).

Krisen som dödsfallet för med sig kan leda till en kamp mellan tro och tvivel. I nödens stund kan Gud kännas långt borta, och det kan leda till att man tappar tron på honom. (Okkenhaug 2004, s. 263). Man frågar sig om Gud över huvudtaget finns, om han alls bryr sig om människorna (Okkenhaug 2004, s. 214, Leenderts 2007, s. 206), och varför han inte gör något åt den lidandeframkallande situationen (Aalto 1997, s. 213). Om man har inställningen att Gud ska bespara en från allt ont, eller att allt ska gå bra om man bara förlitar sig på honom, kan besvikelsen bli stor när man upptäcker att man inte undgår lidande och smärta trots sin tro. Man kan fråga sig om det alls lönar sig att tro på en Gud som inte svarar då man ber om att få slippa sitt lidande. (Okkenhaug 2004, s. 225, 228, Leenderts 2007, s. 191).

Andra igen känner att Gud är närvarande i deras nöd, vilket kan ha en lugnande inverkan. Att uppleva Guds närvaro i både ångest och ensamhet kan ge kraft och uppmuntran åt de närstående. (Harmanen 1997, s. 225, Leenderts 2007, s. 206, 211). Detta kan leda till ökat intresse för trosfrågor och kyrkobesök (Harmanen 1997, s. 225).

Det kan också förekomma gråt och upplevelser av ilska, hat och uppror mot Gud (Harmanen 1997, s. 225). Närstående kan uppleva att Gud är skyldig till det skedda (Okkenhaug 2004, s. 264, Leenderts 2007, s. 208) och det kan vara svårt att känna att Gud är kärleksfull och omtänksam eftersom han, som har all makt, tillåter lidandet (Okkenhaug 2004, s. 224, Harmanen 1997, s. 228, Leenderts 2007, s. 199). Att anklaga Gud kan lindra ångesten, eftersom man då kan uppleva att tillvaron har ett centrum, och att det inte bara är slumpen eller tillfälligheter som styr livet (Geels & Wikström 2012, s. 328).

Bönen kan bli viktig vid en kris. En del börjar be mer för både sig själv och för andra. Frågor om Gud hör bön, varför han inte svarar på bön eller om man kan be för döda kan uppstå. (Harmanen 1997, s. 227). Man kan också uppleva att stödet man bett om från Gud ges till en via olika människor (Harmanen 1997, s. 227, Leenderts 2007, s. 211). Också Okkenhaug nämner att Gud kan kännas närvarande i bönen eller genom att en annan människa finns till för en då man behöver stöd (Okkenhaug 2004, s. 215).

Ala-Soinis undersökning visade att närstående vid självmord ville diskutera frågor om det finns ett liv efter döden, Guds ansvar i en människas död, besvikelse gentemot Gud samt kyrkans inställning till självmord (Ala-Soini 2011, s. 87). Också Harmanen beskriver att närstående funderade kring varför döden finns, om det finns liv efter döden eller om döden



är slutet på allt, var den avlidna befinner sig, om det finns något mellanskede eller om han är i himlen. Man funderade också på hur den döde har det. (Harmanen 1997, s. 225, 226). Vid självmord kan det förekomma frågor och tankar huruvida självmord är en synd. Den närstående kan oroa sig för att den avlidna ska hamna i helvetet. (Aalto 1997, s. 217).

## **5.2 Existentiella frågor vid självmord**

Indelningen då det gäller de reaktioner som grundas på existentiella frågor hos närstående utgår från Forsströms m.fl. indelning, men är anpassad till den frågeställning som diskuteras i detta examensarbete. Reaktionerna delas in i fem grupper; att godkänna förlusten, otrygghet, behov av att skydda sig själv, reaktioner som påverkar gemenskapen samt ifrågasättande av livets meningsfullhet. (Forsström m.fl. 2007, s. 171). Vilka av dessa reaktioner som blir mest framträdande beror på olika faktorer, t.ex. hur nära den avlidna den närstående stått, hur livstrött denne varit, den närståendes ålder, kön, livserfarenhet, personliga egenskaper samt tillgång till hjälp och stöd. Reaktionerna kan också vara olika beroende på om det är ett barn, ett syskon, en make eller en förälder som dött. (Forsström m.fl. 2007, s. 171, Ala-Soini 2011, s. 67).

Till reaktionerna hör olika känslotillstånd. Ett sammandrag av de känslor som är typiska vid de olika reaktioner som kan uppstå hos närstående finns i bilaga 4. Detta sammandrag kan vara användbart eftersom man som hjälpare behöver kunna ta emot de känslouttryck och behov som de närstående uttrycker (Kanerva 2008, s.108). Utifrån sammandraget får man också en förståelse för hur komplex bearbetningen är, och vilka olika känslospektra den närstående har att tampas med. Alla upplever förstås inte alla känslor som är listade under de olika reaktionerna. Närstående kanske inte alltid heller kan sätta ord på sina tankar och känslorna kan vara låsta (Kanerva 2008, s.108, 109), och i sådana fall kan listan vara till hjälp för den professionella då man vill öppna upp och bearbeta händelsen tillsammans med klienten.

### 5.2.1 Att godkänna förlusten

Vid ett självmord blir människans hjälplöshet och maktlöshet inför döden tydlig. Döden tar ifrån en något man inte är beredd att mista. Man måste acceptera att man inte fick fortsätta leva med sin närstående, men också att ett självmord kan kännas som en onödig död, som möjligtvis kunde ha förhindrats. Dessa tankar kan eventuellt lindras om självmord kan ses som en dödsorsak bland andra, eller genom en tro på att livet är förutbestämt. Hurdan förlusten än är förorsakar den ofta nedstämdhet, sorg och någon form av livslång längtan och saknad. (Forsström m.fl. 2007, s. 172, 173). Om relationen har varit problematisk kanske saknaden och längtan mer handlar om en sorg över att man aldrig fick den relation till den som begått självmord som man hoppats på eller tycker sig ha förtjänat (Forsström m.fl. 2007, s. 173, Ala-Soini 2011, s. 66).

Vid stark saknad efter ett oväntat dödsfall kan hjärnan, för att minska saknaden, ge de närstående en stark upplevelse av närhet till den avlidna. Man kan se den avlidna människan framför sig livs levande, och först då man ska vidröra henne inser man att hon inte finns där. Ibland kan man höra den avlidnas röst eller känna det som om personen finns i rummet. Man kan söka närhet genom att lukta på den avlidnas kläder, ta fram saker som associerar till henne eller bära något som tillhört henne. Längtan kan vara plågsam och man kan känna sig mycket ensam, eftersom andra inte kan förstå hur man verkligen har det. Den tyngsta tiden brukar infinna sig när omgivningens uppmärksamhet avtar, eller när det finns förväntningar på att man ska börja gå vidare. (Dyregrov & Dyregrov 2008, s. 35, 41).

Om den avlidna har varit deprimerad och livstrött, gjort upprepade självmordsförsök eller hotat om självmord kan de närståendes mentala styrka ha brutits ner. I sådana fall kan döden, förutom att väcka frustration, också kännas befriande och medföra lättnad. En hopplös kamp mot den avlidnas dödslängtan har tagit slut, och sorgearbetet har redan hunnit komma igång innan dödsfallet. (Forsström m.fl. 2007, s. 172, 173, Marjamäki 2007, s. 26, Ala-Soini 2011, s. 62, 66). Man kan till och med känna sig lycklig. En lyckokänsla kan samtidigt lätt leda till skuld känslor över de egna reaktionerna. (Marjamäki 2007, s. 26).

### 5.2.2 Otrygghet

Vid ett självmord kan den närstående uppleva att både förlusten och ett hot riktas mot självkänslan, självbilden och livskontrollen. (Forsström m.fl. 2007, s. 173, 174). Detta leder ofta till otrygghet, som i sin tur kan skapa en mental ångest. Ångesten kan leda till en känsla av ett ännu större hot mot existensen och tryggheten. Otryggheten kan märkas t.ex. genom att den närstående inte kan ta emot hela sanningen utan går i chock vid beskedet om dödsfallet. (Dyregrov & Dyregrov 2008, 174).

Otrygghetskänslan kan också väckas av att den närstående blir medveten om sin egen sårbarhet och den egna förmågan att hjälpa och stödja kan ifrågasättas. Chocken kan skapa en överklighetskänsla som gör att man inte vet om det verkligen händer en eller inte. På en medveten nivå kan otryggheten visa sig som förträngning, förnekande, misstänksamhet och/eller hemlighållande av sanningen. Man kanske tiger om det skedda eller berättar bara selektivt om det av rädsla för omgivningens reaktioner. (Forsström m.fl. 2007, s. 174, 175). Man kan också ha en önskan om att Gud skulle gripa in och ställa allt till rätta. Samtidigt kan Gud kännas både avlägsen och ointresserad. (Okkenhaug 2004, s. 262, 263).

Den traumatiska händelsen kan förorsaka en så stor hjälplöshetskänsla att man inte klarar av att kontrollera sina känslor. Känslorna kan låsa sig helt, eller också kan de pendla från en förlamande saknad till ett blint hat. Det kan också uppstå oväntade rädslostillstånd. Man kan bli rädd för vad som helst, t.ex. den plats där självmordet skett eller den avlidnas föremål eller också kan man regrediera och börja återuppleva barndomens rädslor. (Forsström m.fl. 2007, s. 174, 175). Man kan uppleva dödsskräck, rädsla för att förlora en annan närstående eller känna rädsla för att nya självmord ska begås (Forsström m.fl. 2007, s. 175, Okkenhaug 2004, s. 263, Ala-Soini 2011, s. 62). En känsla av att livet är oberäkneligt kan skaka om den närstående så mycket att han i extremfall kan bli rädd för att skada sig själv eller sina nära. Dessa rädslor kan vara berättigade; vid psykiska trauman är risken för självdestruktivt, aggressivt eller likgiltigt beteende förhöjd. (Forsström m.fl. 2007, s. 175). Man kan också bli rädd för att man håller på att bli galen, då man inte känner igen sig själv och sina reaktioner (Okkenhaug 2004, s. 264).

Ångesten och rädslan kan också märkas genom att den närstående är mer vaksam och känslig för förändringar. Kroppsliga reaktioner kan framkallas av allt från smällar till plötsliga rörelser. Otryggheten kan ytterligare förstärkas av att man koncentrerar sig mer än tidigare på dödsannonser och nyheter om katastrofer, vilket kan leda till en känsla av att

det plötsligt inträffar katastrofala händelser oftare än tidigare. (Dyregrov & Dyregrov 2008, s. 34, 37).

### **5.2.3 Behov av att skydda sig själv**

Då en människa upplever att något hotar henne själv, något som tillhör henne eller hennes självkänsla reagerar hon med hat, ilska, vrede och irritation. Dessa känslor är tecken på människans behov av att skydda sig själv. Vid ett självmord riktar de närstående dessa känslor mot den avlidna, mot sig själv och/eller mot omgivningen. Vreden riktas ofta mot den avlidna om man tycker att handlingen varit självisk och tanklös. (Forsström m.fl. 2007, s. 175, 176). Om den närstående identifierar sig med den avlidna så kan ilskan istället riktas mot t.ex. myndigheters eller hälsovårdspersonals agerande eller icke-agerande både före och efter självmordet. Man kan också beskylla sig själv eller samhället som inte klarar av att ta hand om medborgarnas psykiska hälsa. (Forsström m.fl. 2007, s. 176, Ala-Soini 2011, s. 52, 59). Ilskan kan också riktas mot Gud (Okkenhaug 2004, s. 265, Ala-Soini 2011, s. 59).

Orsaken till att man söker efter en skyldig är att de närstående har ett behov av att reparera det skedda på ett rättvist sätt. Genom att själv ta ansvar för händelsen, eller leta efter den skyldige försöker man få ordning och kontroll på sin kaotiska situation. (Forsström m.fl. 2007, s. 168, Ala-Soini 2011, s. 52). Man kan fortsätta leta efter en syndabock i årtal eller t.o.m. för resten av sitt liv (Ala-Soini 2011, s. 52).

Självmordet kan också utlösa en önskan om egen död och i vissa fall självmordstankar. De här tankarna stannar oftast vid fantasier eftersom man inte vill utsätta sina nära för samma smärta som man själv lever i. Ur denna insikt kan det födas en lust att både kämpa för sitt eget liv men också för sina närståendes välmående. (Forsström m.fl. 2007, s. 176).

### **5.2.4 Reaktionen som påverkar gemenskapen**

Ofta medför plötsliga dödsfall stora förändringar i de närståendes sociala nätverk. Efter ett självmord kan relationer falla bort eller bli ytliga, antingen genom att personer drar sig

undan eller genom att de närstående inte längre upplever det som meningsfullt att umgås som tidigare. Vardagliga samtal kan upplevas som tomma och meningslösa om de närstående känner att de själva är uppfyllda av livets stora frågor. Lika vanligt som det är att personer faller bort, är det att nya människor kommer in i nätverket, exempelvis sådana som ställt upp och funnits till hands. (Dyregrov & Dyregrov 2008, s. 52).

En del närstående är ganska ensamma (Dyregrov & Dyregrov 2008, s. 52). Efter en traumatisk förlust kan man känna att ingen helt kan förstå ens sorg. Detta leder lätt till att man isolerar sig eller till en känsla av att man isoleras av andra. Starka skam- och skuldkänslor kan ytterligare öka känslan av social avskildhet. (Forsström m.fl. 2007, s. 177). Man kan känna sig misslyckad och skämmas över att en närstående begått självmord (Ala-Soini 2011, s. 56). Skammen döljs ofta i känslor av underlägsenhet, otillräcklighet, oduglighet och förlust av självkänslan (Forsström m.fl. 2007, s. 177, Ala-Soini 2011, s. 56, 58). Trots att man isolerar sig kan man innerst inne längta efter någon som lyssnar (Okkenhaug 2004, s. 265).

Om man hamnar i ett socialt tomrum kan man uppleva utanförskap och vilshenhet både mot sig själv och mot sitt sociala sammanhang. I vissa fall, t.ex. då anhöriga beskyller varandra för självmordet eller skyddar varandra mot sin egen sorg, kan självmordet göra att familjemedlemmarna glider ifrån varandra. I andra fall kan det tvärtom uppstå ett behov av att hålla ihop och då blir relationen mellan familjemedlemmarna tätare. (Forsström m.fl. 2007, s. 177, Ala-Soini 2011, s. 67). Viljan att skydda och stödja andra närstående kan vara stark. Det är vanligt att familjemedlemmarnas roller blandas i samband med förlusten, till exempel så att barn och unga börjar ta hand om och stödja sina föräldrar. Ibland kan behovet att skydda och rädda för nya förluster förorsaka att man börja överbeskydda och övervaka varandra. (Forsström m.fl. 2007, s. 177, 178). Någon kan också ta över den avlidnas roll, börja leva upp till den dennes ideal, och börjar förverkliga dennes drömmar, t.ex. genom att börja ägna sig åt en aktivitet som uppfattas svara mot den dödas önskemål. (Okkenhaug 2004, s. 264).

### **5.2.5 Ifrågasättande av livets meningsfullhet**

Ett självmord kan krossa den närståendes drömmar och leda till att man inte längre kan se något samband eller mening med livet (Forsström m.fl. 2007, s. 179, Okkenhaug 2004, s.

263). Chocken kan lamslå och leda till ett mentalt tomrum. Den närstående kan uppleva att ett tidigare liv under kontroll förbyts till ett okontrollerbart kaos, i vilket det är svårt att hitta ens en uthärdlig ordning. (Forsström m.fl. 2007, s. 179). Att fortsätta ett sådant liv kan i ångesten kännas omöjligt. Känslan av hopplöshet, likgiltighet mot sig själv och andra och självdestruktiva tankar kan ta överhanden över den närståendes liv. Man kan börja ifrågasätta om livet är meningsfullt. Varför-frågan kan dominera den första tiden efter förlusten. (Forsström m.fl. 2007, s. 178, 179). Även i de fall då man kan förstå orsakerna som lett till självmordet, kan det vara svårt att förstå varför självmordet drabbade just en själv (Forsström m.fl. 2007, s. 179, Lindqvist m.fl. 2008, s. 3).

Vid ett existentiellt trauma som självmord, kan man uppleva en existentiell meningslöshet, i vilken livet kan förlora sin mening. Om livet inte har en mening tappar man intresse och vilja för att ta hand om sig själv och sin hälsa. (Marjamäki 2007, s. 126). Skuldkänslor och en vilja att få förlusten ogjord kan leda till att man börjar älta. Förutom varför-frågor kan om-spekulationer dominera den första tiden. Den närstående funderar inte bara på sin egen andel i det skedda utan föreställer sig också med vilka ord och handlingar självmordet kunde ha förhindrats. Om man är medveten om att självmord möjligtvis kan förhindras genom att man t.ex. på förhand känner igen varningstecken för självmord och självdestruktivitet kan ältandet ytterligare förvärras. (Forsström m.fl. 2007, s. 179).

Vid plötsliga dödsfall kan relationen avbrytas mitt i en konflikt, som annars skulle ha kunnat lösas på ett naturligt sätt (Okkenhaug 2004, s. 259). Många ångrar saker de har sagt eller gjort i förhållande till den avlidna, eller tänker på saker de hade velat säga till denne. Man grubblar över eller söker ett syfte eller en mening med det som hände, och ibland funderar närstående mycket på om händelsen är ett straff för något. (Dyregrov & Dyregrov 2008, s. 35, Ala-Soini 2011, s. 57). Förebråelser, mot sig själv eller andra, eller skuldkänslor är kanske de allra vanligaste reaktionerna efter traumatiska händelser. Det är viktigt att respektera att det ofta kommer en självrannsaktionsperiod direkt efter ett dödsfall, eftersom det gör att man kan lära av misstag, förändra sitt beteende och utvecklas. Denna process behöver få ha sin gång, och först om den närstående fastnar i ett destruktivt självfördömande behöver mönstret brytas. I sådana fall behövs oftast utomstående hjälp för att komma ur ältandet. (Dyregrov & Dyregrov 2008, s. 35, 36).

Vanligtvis lyckas den sörjande trots allt med tiden - med hjälp av stöd - återfå livsglädjen och livskontrollen. I bästa fall fylls livet med nya utmaningar och den närstående kan gå

styrkt ur erfarenheten. Alltid går det ändå inte så, utan döden kan lämna kvar en otrygghet och sårbarhet som varar livet ut. Livet går vidare men den närstående har förlorat sin förmåga att glädjas och uppleva lycka. (Forsström m.fl. 2007, s. 179, 180).

## 6 Resultat

Andlighet handlar om människans inre liv och hennes livsåskådning. Människan är en andlig varelse som har ett behov av att vara en del av något större än sig själv, och för att må bra behöver hon en ram för tillvaron i vilken hon kan förankra sin livsinställning och sina värderingar. Andligheten är också ett existentiellt behov eftersom den ger människan en mening med livet och tillvaron. Gensvaret på det andliga behovet är ändå olika, en del ignorerar det medan andra öppet lever ut sin andlighet. Bland finländarna har, i olika undersökningar, ungefär 60-70 % uppgett sig vara andliga på något sätt.

Vid en kris, som vid självmord, aktualiseras oftast de andliga och de existentiella frågorna – även hos dem som annars inte anser sig beröras av dessa frågor. Längtan efter stöd från en högre makt kan bli stark. Ett självmord rubbar ofta grundtryggheten hos närstående. Förutom att man är tvungen att acceptera en våldsam död ska man hantera olika känslor, obesvarade frågor och det tomrum som döden lämnar. Hela livet kastas omkull, det trygga blir otryggt, tillvaron kan upplevas som orättvis och man tappar kontrollen. Samtidigt borde man hitta kraft att både mentalt och känslomässigt anpassa sig till det som har hänt.

Eftersom människan har andliga och existentiella behov, och dessa rubbas vid en närståendes självmord är det viktigt att känna till de andliga och existentiella teman som uppstår i en sådan situation. För att besvara min frågeställning ”Hurdana andliga och existentiella teman uppstår hos närstående vid självmord?” har jag för mitt examensarbete ur litteraturen sållat ut för att sedan i mitt arbete kategorisera och beskriva de reaktioner hos närstående samt andliga teman som kan följa på den existentiella krisen.

Resultatet visar att ett självmord påverkar de närstående starkt, reaktionerna - både andligt och existentiellt - är omvälvande, och krisen påverkar hela det fortsatta livet. De reaktioner som ständigt återkommer i den använda litteraturen har samlats under följande fem

kategorier; att godkänna förlusten, otrygghet, behov av att skydda sig själv, reaktioner som påverkar gemenskapen och ifrågasättande av livets meningsfullhet.

**Att godkänna förlusten** innebär att man måste acceptera att den avlidna valde bort livet, och den närstående behöver anpassa sig till sin saknad och längtan. Känslor som hjälplöshet och frustation kan förekomma eftersom man varken kunnat hjälpa den avlidna eller påverka situationen. Ibland, speciellt om relationen varit problematisk p.g.a. den avlidnas destruktivitet, kan man reagera med lättnad.

**Otryggheten** väcks av att då existensen hotas påverkas självkänslan, självbilden och livskontrollen negativt. Då man blir sårbar och hjälplös tappar man också kontrollen över känslorna, och olika rädslotillstånd kan uppkomma. Man kan uppleva dödsskräck både inför egen död men också inför tanken att förlora någon annan. Också platser och föremål som förknippar till den avlidna kan skapa rädslor.

**Behovet av att skydda sig själv** kan leda till att närstående letar efter skyldiga till självmordet. Den avlidna, den närstående själv, myndigheter och familjemedlemmar kan utpekas. Man vill ha en känsla av kontroll i kaoset, och det hoppas man få genom att hitta en ansvarig för händelsen. Starka känslor som hat, ilska, vrede och irritation hör ihop med denna reaktion.

**Gemenskapen** kan påverkas genom att utomstående inte vet hur de ska bemöta närstående, eller av att de närstående själva isolerar sig eftersom de har en känsla av att ingen förstår dem. Det sociala nätverket förändras ofta efter ett självmord; en del personer väljs bort medan nya kommer till, beroende på hur de klarat av att möta de närstående. Familjebanden kan stärkas eller försvagas utgående från hur man klarar av att dela och handskas med händelsen sinsemellan.

**Livets meningsfullhet** kan ifrågasättas då livet plötsligt upplevs som okontrollerbart. Man ser inte längre samband och mening med livet, och varför-frågan ältas. Tillsammans med skuldskänslor och om-spekulationer kan detta leda till att livet känns både hopplöst och glädjelöst. Förebråelser mot sig själv och/eller andra och letande efter en mening med det skedda kan ta mycket energi.



Till de **andliga teman** som kan uppstå hör en kamp mellan tro och tvivel, vrede och anklagelse mot Gud och frågor om vilken andlig mening det skedda har. En del funderar på om det finns liv efter döden och om det finns förlåtelse för självmord. Det förekommer också tankar kring om självmordet är ett straff, exempelvis för någon synd som den närstående begått. Det är också vanligt att man frågar varför Gud tillåter lidandet, och han kan kännas både kärlekslös och frånvarande i sorgen. Men närstående kan också hämta styrka ur andligheten. Att känna att Gud går med i det svåra, och att uppleva att det finns en större mening än människan kan se och förstå, kan lugna och ge kraft.

## 7 Kritisk granskning och diskussion

Temat för mitt examensarbete är andlighet hos närstående vid självmord. Min frågeställning, ”Hurdana andliga och existentiella teman uppstår hos närstående vid självmord?”, har jag försökt besvara genom att beskriva både andliga och existentiella reaktioner som kan vara aktuella i krisen. Existentiella frågor berörs på olika sätt i litteraturen, men att hitta svar på andligheten vid självmord har inte varit lätt. Trots att frågan är ytterst relevant för personer som själva är i sorg, eller för personer som jobbar med sörjande, har jag inte hittat samlad kunskap om ämnet. Däremot berörs dessa aspekter i litteratur om självmord och kris, oftast inbakade bland de existentiella frågorna och reaktionerna.

I mitt arbete har jag därför försökt sälla bland de olika temana för att läsaren ska få en koncentrerad bild av de frågor jag vill behandla. Utifrån min analys av det material jag samlat ihop tycker jag ändå att jag lyckats få fram en samlad bild av de andliga och existentiella frågorna som är aktuella hos närstående vid ett självmord, och att de teman jag beskriver i arbetet motsvarar frågeställningen. I och med att det är svårt att hitta samlad information inom detta område tycker jag att mitt examensarbete fyller en viktig lucka.

Vid ett dödsfall blir den religiösa aspekten ofta viktig, och eftersom kyrkans anställda i och med jordfästningarna kommer i kontakt med närstående har man möjlighet att fånga upp dem som kämpar med andliga och existentiella frågor. Det behövs många gånger utomstående hjälp för att komma över den andliga och existentiella krisen som självmordet medför, och kyrkan har ett specialkunnande inom detta område. Forskning visar att både

andlighet, stöd och någon som lyssnar är av avgörande betydelse för bearbetning av traumat. Eftersom det till diakonens kompetenser hör att identifiera och möta andliga behov och att stöda människan till att hantera sin livssituation anser jag att de frågor som jag behandlat är relevanta för diakonen i yrkesutövandet. Att finnas till för de närstående, att ta emot de känslor som uttrycks och att försäkra att alla känslor och frågor är normala och tillåtna är en viktig uppgift i mötet. För att kunna hjälpa människan tillbaka till livskontroll är det bra att också känna till de resurser som finns och som kan stöda bearbetningen. Resurser behandlas av den anledningen i kapitel 3.4 samt 4.2 även om de inte svarar mot frågeställningen.

En erfaren diakonissa från Borgå stift har läst igenom mitt arbete och vi har sedan diskuterat det i förhållande till hennes erfarenheter. Hon anser att de andliga och existentiella frågor som behandlas i detta arbete stämmer överens med hennes upplevelser. Hennes förhoppning är, att hon som kyrkans anställd ska kunna vara delaktig i att förbättra kyrkans anseende vad gäller behandlingen av dessa frågor. De insikter som arbetet väckte hos henne var att skamkänslorna kan vara starka vid självmord och att det också är bra att tänka på att andliga frågor kan vara viktiga för närstående även om de inte självmant tar upp dem. Eftersom finländarna enligt undersökningar till stor del anser sig vara andliga fick hon också en ny förståelse för de människor som skrivit ut sig ur kyrkan p.g.a. besvikelse mot Gud i samband med traumatisk sorg. Hon har också någon gång blivit ovänligt bemött då det kommit fram att hon jobbar som diakoniarbetare, och det har sedan visat sig att reaktionen grundar sig på svåra sorger eller dåligt bemötande från kyrkans anställda i samband med sådana. Resurser till att bearbeta trauma anser hon vara ett nyttigt kapitel, och stycket om att kunna känna tacksamhet var en tankeställare, särskilt inför hennes arbete med sorgegrupper.

Examensarbetets ämnesval kan anses vara etiskt eftersom målet är att hjälpa människor i kris. De etiska frågeställningar som är aktuella i mitt examensarbete är ett arbetsgrepp som innebär att jag inte kopierar andras texter och material (plagierar), att texten baseras på verkligt material och inte på egna subjektiva antaganden, samt att jag är noggrann med källhänvisningar (Bell 2006, s. 68-69). Tillförlitlighet (reliabilitet) är ett mått på i vilken utsträckning man kan komma fram till samma resultat som forskaren vid olika tillfällen, under i övrigt likvärdiga förhållanden. Giltighet (validitet) är ett mått på om en viss fråga mäter eller beskriver det man vill att den ska mäta eller beskriva. (Bell 2006, 117).

Tillförlitligheten i mitt arbete kan kontrolleras via källhänvisningarna. Med utgångspunkt i dem är det möjligt att kontrollera om mina påståenden och argument grundar sig på befintlig facklitteratur eller om de är tagna ur luften. Litteraturen jag använt kan spåras i källförteckningen och min artikelsökning kan spåras via bilagan. Utifrån de angivna källhänvisningarna kan undersökas om samma resultat kan uppnås på nytt. Giltigheten kan också granskas utifrån den använda litteraturen. I analysen av det insamlade materialet, har jag försökt hitta mönster, som sedan samlats under olika teman. För ökad trovärdighet och minimering av feltolkningar, har jag i mitt arbete strävat till att hitta olika källor som stöder mina påståenden, och det anser jag mig ha lyckats med till stor del. En riskfaktor kan anses vara att jag i viss mån använt sekundärkällor. Sekundärkällor har ändå använts enbart ett fåtal gånger.

Hållbar utveckling är, enligt Yrkeshögskolan Novia, ”en samhällsutveckling som tillgodoser dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillgodose sina behov”. Detta betyder att man långsiktigt vill åstadkomma ett samhälle där ekonomisk utveckling, social välfärd och sammanhållning förenas med en god miljö, utan risk för miljön och människors hälsa. Globalt ansvar, klimatförändringen, social ojämlikhet, kulturella skillnader och globaliseringen av ekonomin är viktiga ämnen just nu. (Yrkeshögskolan Novia 2011). Hållbar utveckling i mitt examensarbete innebär främst att trygga hållbar utveckling i förhållande till den sociala aspekten. Genom att hjälpa människor att bearbeta och komma över ett trauma som självmord kan professionella, som jobbar inom den sociala branschen, bidra till en god livskvalitet och välmående inte bara för individen utan också för dem som finns runtomkring. För att undvika marginalisering och illamående och sträva till en hållbar social jämlikhet är det viktigt med en förståelse för hur man kan återställa och upprätthålla en persons psykiska välmående också då man upplevt ett sådant trauma.

Som helhet är jag nöjd med mitt examensarbete och med det resultat jag kommit fram till. Jag hoppas att resultatet kan bidra till en förståelse om vilka andliga behov och livsfrågor den professionella kan möta hos närstående då det gäller självmord. Eftersom det är svårt att hitta samlad information om dessa frågor, skulle det vara av stort värde – speciellt för de närstående - om mitt arbete kunde bidra och inspirera till ytterligare forskning på det här specifika området. För professionella kunde det vara bra med målgruppsinriktad, samlad sakkunskap om dessa frågor. Den sakkunskapen kunde också fungera som underlag för fortbildningar.

En fråga som väckts hos mig under detta arbete är hur professionella ska kunna hjälpa dem som isolerar sig eller inte kan sätta ord på sin sorg, dvs. dem, som inte klarar av att prata om eller uttrycka sina känslor. Det skulle vara oerhört värdefullt att nå de sörjande efter ett självmord som inte söker hjälp, men som ändå har ett behov av att få bekräftelse på att deras reaktioner är naturliga och normala. Att förstå sina egna reaktioner och känslor och inse att de är vanliga och accepterade är ju ett viktigt steg på vägen ut ur traumat. Inom ramen för framtida examensarbeten kunde man t.ex. göra en broschyr om dessa frågor.

## Källförteckning

Aalto, K (1997). *Yksinäisyyden kipu*. Ingår i: Aalto, K, Esko, M & Virtaniemi, M-P (toim.). *Sielunhoidon käsikirja*. Helsingfors: Kirjapaja.

Ala-Soini, P (2011). *Sururyhmä itsemurhan tehneiden läheisille suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa*. Helsingfors: Helsingin Yliopisto

Almqvist, K. & Hammer, O. (red) (1999). *Jung och det andliga*. Stockholm: Svenska förlaget.

Bell, J (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*. (4. uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Benner, D G (2009). *Att vandra tillsammans. Om andlig vänskap och andlig vägledning*. Stockholm: Verbum Förlag.

Beskow, J. (1994). *Självmod som frihet och tvång*. Stockholm: Svenska föreningen för psykisk hälsa.

Bibel 2000. (2007). Örebro: Libris

Diakoniatyöntekijöiden Liitto ry 2001: *Diakoniarbetarens etiska regler*. [www.dtl.fi/www/page/467](http://www.dtl.fi/www/page/467) (hämtat 8.2.2013).

Djupsjöbacka, S. (2009). *Diakoniutbildningen*. Ingår i: Kummel-Myrskog, P., Sarelin, B. & Ekstrand, S. *Där nöden är störst*. Helsingfors: Kyrkostyrelsen.

Dyregrov, K. & Dyregrov, A. (2008). *Det sociala nätverkets stöd vid plötsliga dödsfall – när livet måste gå vidare*. Lund: Studentlitteratur.

Eriksson, K. (1997): *Vårdandets idé*. Stockholm: Liber AB.

Evl.fi (u.å.). *Itsemurha*. <http://www.evl2.fi/sanasto/index.php/Itsemurha> (hämtat 6.4.2013).

Falk, B. (2005). *Att vara där du är. Samtal med människor i kris*. Stockholm: Verbum.

Forsström, S., Franski, R. & Tamminen, S. (toim.) (2007). *Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki*. Helsingfors: WSOY.

Geels, A. & Wikström, O. (2012). *Den religiösa människan. En introduktion till religionspsykologin*. (3. uppl.) Stockholm: Natur & Kultur.

Harmanen, E. (1997). *Sielunhoito sururyhmässä*. Helsingfors: Suomalainen Teologinen Kirjallisuusseura.

Heiskanen, T. (toim.) (1996). *Särkynyt sydän. Omainen ja itsemurha*. Helsingfors: SMS-julkaisut.

Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. (2011). *Mielenterveyden ensiapukirja*. (4. uppl.) Helsingfors: SMS-tuotanto.

Helander, E. (toim.) (2003). *Muutoksen tulkinta. Kirkot ja uskonnollinen elämä osana yhteiskuntaa*. Helsingfors: Kirjapaja.

Kanerva, E. (toim.) (2008). *Toivoa ja tukea itsemurhakriisissä. Käytännöllisen teologian laitoksen vuosikirja 2008*. Helsingfors: Helsingin yliopisto.

Ketola, K., Niemelä, K., Palmu, H. & Salomäki, H. (2011). *Uskonto suomalaisten elämässä. Uskonnollinen kasvatus, moraali, onnellisuus ja suvaitsevaisuus kansainvälisessä vertailussa*. Tammerfors: Tampereen Yliopisto.

Koskenvesa, E. (2003). *Diakonia kirkossa ja yhteiskunnassa*. Ingår i: Helander, E. (toim.). *Muutoksen tulkinta. Kirkot ja uskonnollinen elämä osana yhteiskuntaa*. Helsingfors: Kirjapaja.

Kyrkostyrelsen (2010). *Kärnkompetens i kyrkans andliga arbete 2010*. Helsingfors: Kyrkostyrelsen.

Leenderts, T. A. (2007). *Når glassflaten brister: om brytningen mellom livet og troen*. (2. uppl.) Oslo: Verbum.

Lindqvist, P., Johansson, L. & Karlsson, U. (2008). *In the aftermath of teenage suicide: A qualitative study of the psychosocial consequences for the surviving family members*. <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/8/26> (hämtat 5.3.2013).

Marjamäki, M. (2007). *Seurantatutkimus itsemurhan tehneiden henkilöiden puolisoiden selviytymisprosessista*. Åbo: Turun Yliopiston Julkaisuja.

Nationalencyklopedin (1989). 1:a bandet. Höganäs: Bokförlaget Bra Böcker.

Nationalencyklopedin (1995). 17:e bandet. Höganäs: Bokförlaget Bra Böcker.

Niemelä, K. (2003). *Suomalaisten uskonnollisuus uuden vuosituhannen alussa*. Ingår i: Helander, E. (toim.). *Muutoksen tulkinta. Kirkot ja uskonnollinen elämä osana yhteiskuntaa*. Helsingfors: Kirjapaja.

Nordström, J.O. (2005). *Wellbeing – konsten att leva*. Ingår i: Månsus, H. (red). *Konsten att leva. Verktyg för en befriande andlighet*. Stockholm: Libris.

Okkenhaug, B. (2004). *Själavård en grundbok*. Örebro: Libris.

Olsson, H. & Sörensen, S. (2001). *Forskningsprocessen. Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.

Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Religionslexikonet (2006). Stockholm: Forum.

Sacrista (u.å.). *Diakoniarbete 2011*.

<http://sacrista.ev1.fi/sacrista.nsf/sp2?open&cid=Content1FB25F> (hämtat 5.2.2013).

Sihvo, J. (2003). *Kirkolliset toimitukset elämäntietteenä*. Ingår i: Helander, E. (toim.). *Muutoksen tulkinta. Kirkot ja uskonnollinen elämä osana yhteiskuntaa*. Helsingfors: Kirjapaja.

Sorri, H. (1995). *Kyrkans lära om självmord*. Ingår i: Kyrkostyrelsen. *Ensam död. Självmordet en utmaning för kyrkan*. Helsingfors: Kyrkostyrelsen.

Statistikcentralen (2012): *Kuolemansyytilasto*. Uppdaterad 21.12.2012.  
[http://www.stat.fi/til/ksyyt/2011/ksyyt\\_2011\\_2012-12-21\\_kat\\_006\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/ksyyt/2011/ksyyt_2011_2012-12-21_kat_006_fi.html) (hämtat 17.1.2013).

Van der Kolk, B. A. (2003). *Posttraumatic Stress Disorder and The Nature of Trauma*. Ingår i: Solomon, M. F. & Siegel, D. J. (edit). *Healing Trauma attachment, mind, body, and brain*. New York: W.W. Norton & Company.

WHO (2013). *Suicide prevention (SUPRE)*.  
[http://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/](http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/) (hämtat 23.3.2013).

Wikström, O. (1994). *Det bländande mörkret. Om andlig vägledning och psykologi i vår tid*. Örebro: Libris.

Wikström, O. (2003). *Om heligheten och dess envisa vägran att försvinna*. (2. uppl.) Stockholm: Natur och kultur.

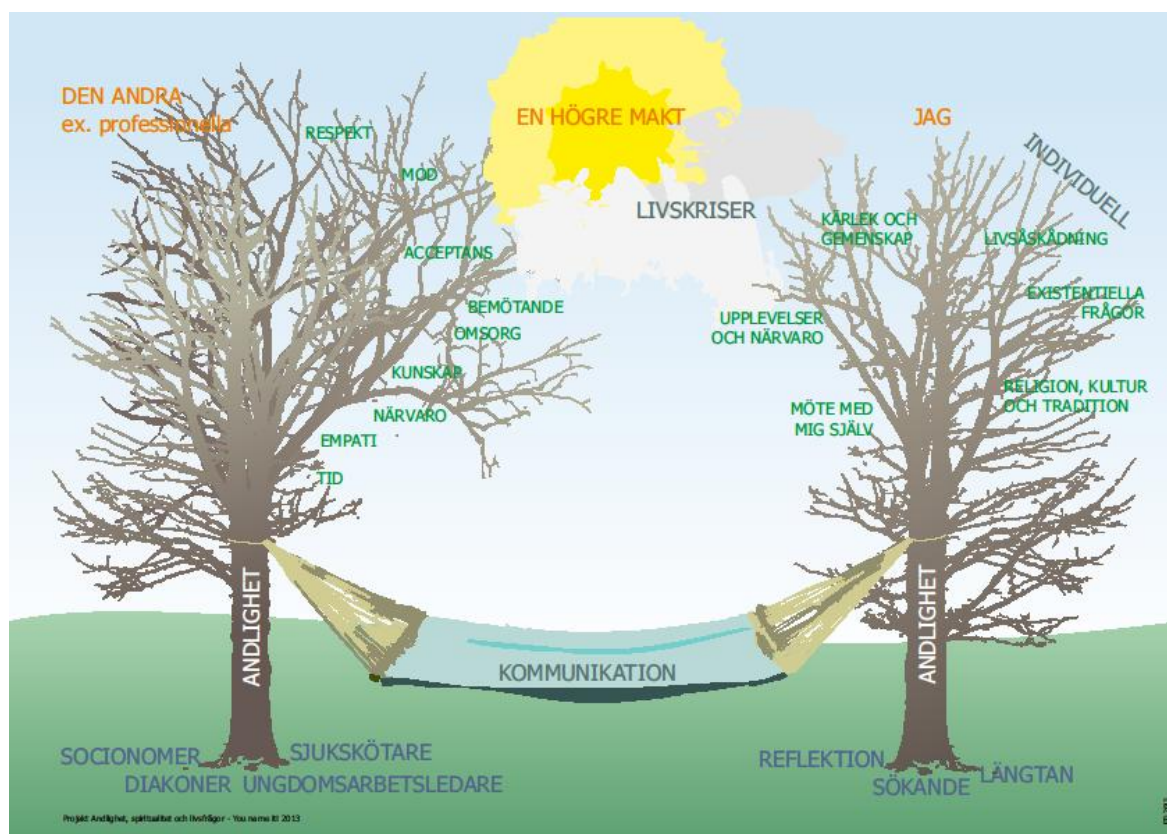
Yrkeshögskolan Novia 2011. *Hållbar utveckling*. Uppdaterad 6.6.2011.  
[https://intra.novia.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=478&Itemid=510&lang=swe](https://intra.novia.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=478&Itemid=510&lang=swe) (hämtat 4.3.2013).

## **Finlands författningssamling**

Kyrkoordningen 8.11.1991/1055 år 1993:  
[www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1993/19931055#L4](http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1993/19931055#L4) (hämtat 8.2.2013).



## Bilaga 1 Andlighet ur ett mångprofessionellt perspektiv



## Bilaga 2 Andlighet ur ett diakonalt perspektiv

Andlighet i förhållande till	Konkret, synlig	Osynlig dimension
<b>Gud</b>	Kyrka och församling, troslära, Bibeln, Gudstjänst Ordet (predikan), Dop, nattvard, Bön och förbön, meditation, samtal, sätta ord på det osynliga, bilder och symboler, estetik, sånger, traditioner, bikt	Gud, Jesus och den Helige Anden, högre kraftkälla, dold, högre makt, odefinierbar, transcendent, mysterium, kärlek, mening, förnimmelse av en annan existens efter döden
<b>Jag, som person</b>	Kropp, själ och ande, Guds avbild och ögonsten. Spiritualitet; Deltagande i ritualer och eget andligt liv som: Dop, nattvard, bön, kärleksgärningar, retreat, pilgrimsvandring, Livsåskådning Närvaro	Tro, tillit, trygghet, harmoni och hopp/ skam, skuld och tvivel på sig själv och Gud. Möte med Gud, andefylld, öppenhet livets mysterier Möte med sig själv i ljus av Guds kärlek. Existentiella frågor, varför tillåter Gud lidande? Vad är meningen med mitt liv? Vad händer efter döden? Dödsrädsla. Livskvalitet.
<b>Andra människor</b>	Själavårdssamtal, samtal om svåra saker - livet, sjukdomar och döden, gemenskap och relationer, konkreta kärlekshandlingar i förhållande till en själv och andra.	Ett område i människan som längtar efter något djupare – ett sammanhang. Existentiell ensamhet.

<b>Begreppet Andlighet</b>	Innehåller begreppen andlighet, existentialism och religiositet, troslära	Andlig dimension, svårdefinierbart, abstrakt, obegripbart, en atmosfär Spiritualitet: Personligt andligt liv i motsats till religion som institution Mystik: Ordlös kommunikation med Gud. Människans inre rum är Gudsgemenskapens centrum
--------------------------------	---	---

**Bilaga 3 Tabell**

<b>DATABAS</b>	<b>SÖKORD</b>	<b>AVGRÄNSNING</b>	<b>TRÄFFAR</b>	<b>ANVÄNDA</b>
EBSCO	suicide AND spirituality	Full text	27	0
EBSCO	suicide AND family	Full text	1450	0
EBSCO	suicide AND family	Full text Scholarly (Peer Reviewed) Journals 2000 - 2013	683	0
EBSCO	suicide AND family AND existentiality	Full text Scholarly (Peer Reviewed) Journals 2000 - 2013	0	0
EBSCO	suicide AND family AND spirituality	Full text	4	0
EBSCO	spiritual AND needs AND suicide	Full text Scholarly (Peer Reviewed) Journals	2	0
EBSCO	family members AND suicide AND needs	Full text Scholarly (Peer Reviewed) Journals	11	1
EBSCO	family members AND crisis AND suicide	Full text Scholarly (Peer Reviewed) Journals	3	0
EBSCO	spiritual development AND suicide	Full text Scholarly (Peer Reviewed) Journals	3	0
ARTO	suicide		89	0
ARTO	spiritual AND needs AND suicide	elektroniskt material	0	0
ARTO	family members AND suicide AND needs	elektroniskt material	0	0
ARTO	family members AND crisis AND suicide	elektroniskt material	0	0
ARTO	spiritual development AND suicide	elektroniskt material	0	0
SveMed+	suicide	Peer Reviewed tidskrifter läs online	176	0
Google Scholar	spiritual AND needs AND suicide		134 000	0
Google Scholar	family members AND suicide AND needs		572 000	0
Google Scholar	family members AND crisis AND suicide		241 000	0
Google Scholar	spiritual development AND suicide		137 000	0

## **Bilaga 4 Översikt**

### **Att godkänna förlusten:**

Kraftlöshet  
Hjälplöshet  
Nedstämdhet  
Saknad  
Längtan  
Uppgivenhet  
Frustration  
Lättnad

### **Otrygghet:**

Rädsla och skräck  
Psykisk smärta  
Ångest  
Chock  
Förvirring  
Sårbarhet  
Overklighetskänsla  
Känslosvängningar  
Känsla att den egna förmågan är värdelös  
Förträngning och förnekande  
Misstänksamhet och hemlighållande  
Missnöjdhet med hjälpen

### **Behov av att skydda sig själv: Vrede**

Ilska  
Bitterhet  
Irritation  
Besvikelse  
Raseri  
Anklagelse  
Vilja att kämpa för sitt liv

**Reaktioner som påverkar gemenskapen: Ensamhet och övergivenhetskänsla**

Känsla av att inte bli förstådd

Självvald eller påtvingad isolering, utanförkänsla

Behov av att prata

Behov av att bearbeta för sig själv

Behov av anknytning

Vilsenhet

Skam

Förlust av och brist på självkänsla

Underlägsenhet

Otillräcklighet och oduglighet

Vilja att skydda och stödja närstående, övervakande av dem

**Ifrågasättande av livets meningsfullhet: Varför-frågor**

Om-spekulationer

Skuldkänslor

Meningslöshet och betydelselöshet

Tomhet

Förlust av livskontrollen

Krossade drömmar

Lamslagenhet

Desperation

Likgiltighet

Hopplöshet

Vilja att dö

Självdestruktiva tankar